

GEFERMENTEERDE GROENTEN / KIMCHI



Ingrediënten

- halve krop Chinese kool, in reepjes gesneden
- halve krop rode kool, in reepjes gesneden
- 1 wortel, julienne gesneden
- 3 teentjes knoflook, in plakjes gesneden
- 1 duim verse gember, in fijne plakjes gesneden met schil
- halve rode peper, fijn gesneden
- 1 bosui in ringetjes gesneden, groen en wit gedeelte
- 1 el vissaus (vegetariërs laten deze saus er sowieso uit)
- 2-3 el zeezout
- 1 grote, afsluitbare glazen pot.

Werkwijze

1. Snijd je groenten fijn en bestrooi ze ruim met zout. Voorkom TE zout door af en toe te proeven. Masseer het zout goed door het koolmengsel. Knijp, kneus stevig. De kool zal z'n vocht loslaten en je voelt het geheel zachter worden onder je handen. Wanneer je merkt dat er wat vocht in de kom staat en de kool een stuk zachter aanvoelt, kun je de peperringetjes toevoegen en het geheel zo'n 10

minuutjes laten rusten. Zo kan het zout het vocht verder uit de kool trekken.

2. Stop de groenten in een steriele, luchtdicht afsluitbare glazen pot. Steriliseren doe je dmv een keer in de vaatwasser mee laten draaien, of uitkoken.
3. Zorg dat de groenten onder sap/water staan.
4. Als de groentes drijven, kan je ze verzwaren met een steriel steentje, een plastic zakje met water of een plankje, tot ze onder staan. Schud de luchtbelletjes er uit.
5. Giet er eventueel een laagje olijfolie over om het luchtdicht af te sluiten. Zo voorkom je dat de groenten in contact komen met zuurstof en gaan schimmelen.
6. Laat de pot minstens 1-3 dagen staan op kamertemperatuur. Verplaats hem dan naar de koelkast of een andere koele plek. Na 3-10 dagen is het klaar. Proef met een schone lepel. Smaken ze al fris zuur, dan zijn ze klaar voor gebruik. Op broodjes, in salades, of als stoofschotel.

Mits gekoeld, zijn gefermenteerde groentes maanden houdbaar. Je ruikt het vanzelf als ze weg moeten!